



FITNESS 05. 06. 2019

Piloxing - efektivní cvičení, které spojuje pilates a box

Piloxing je aerobní a silový trénink zároveň. U piloxingu se střídají silné energetické pohyby s těmi pomalejšími a kontrolovanými. Při boxu musíte...

Slyšíte název piloxing poprvé? Není divu, je to relativně nová metoda cvičení, která u nás není tolik rozšířená, ale už si nachází svoje příznivce. Toto cvičení v sobě totiž spojuje dvě zdánlivě neslučitelné věci - pilates a box. Piloxing využívá ladnost a klid pilates a dravost boxu, a tím vám posílí tělesnou i psychickou kondici. Piloxing vám také zefektivní proces spalování kalorií.

Piloxing vznikl v Kalifornii a autorkyní této cvičební metody je sportovkyně Viveca Jensen. Štíhlá blondýnka zasvětila celý svůj život sportu, věnovala se kulturistice, trénovala box a balet a také byla instruktorkou pilates. Ve svém cvičení tedy propojila všechny své vášně, a tak vznikl piloxing. Přečtěte si, jak cvičit [pilates pro začátečníky](#) nebo si přečtěte [tipy na pilates cviky](#).

U nás začaly první tréninky v roce 2011 a začíná piloxing začíná být stále více oblíbený, jelikož si z toho každá může vybrat to nejlepší. **Podle statistik je efektivnější a zdravější než běžné fitness metody.**

Piloxing spaluje tuky a protahuje tělo

Piloxing je aerobní a silový trénink zároveň. U piloxingu se střídají silné energetické pohyby s těmi

pomalejšími a kontrolovanými. **Při boxu musíte mít zpevněné svaly a používají se přesné údery a na rozdíl od pilates se vám při něm zvyšuje tep a spalují se tuky.** U piloxingu tedy protahujete tělo a zároveň spalujete tuky. Přečtěte si, [jak cvičit box](#).

Použít můžete i rukavice na piloxing

Piloxing kombinuje ladné pohyby jako při baletu s těmi rychlými a tvrdými, někdy se cvičí i na podložce. Zároveň se při piloxingu tancuje na rychlou a energickou hudbu, která dostane tělo do ráže. **Jako doplněk se používají půlkilové zátěže na ruku - rukavice na piloxing, které jsou upevněné na suchý zip.** Piloxing se cvičí na bosu, takže k tomu potřebujete jen cvičební oblečení a vodu na zchlazení.

Piloxing - cvičení vám zmenší stehna a zpevní břicho

Tvůrkyně slibuje, že vám **piloxing přinese ploché a pevné břicho, zmenšení objemu stehen a hýždí a lepší držení těla.** Také se vám cvičení zvýší síla a flexibilita. Budete tedy sexy, silná a elegantní.

Piloxing můžete cvičit v pohodlí svého domova podle DVD od Vivecy Jensen, které lze sehnat i na internetu, nebo si vyhledat fitness centra, která u nás piloxing předcvičují. **Pro dosažení co nejlepšího účinku ze cvičení - tedy zformování postavy, zlepšení fyzické kondice a redukce váhy, je dobré cvičit piloxing minimálně dvakrát týdně.** Výsledky se nemusí objevit hned, ale asi po 2-3 měsících, proto cvičení po týdnu nevzdávejte. Uvidíte, že se budete cítit lépe, jak po fyzické, tak po psychické stránce.